NeckTrack

Manuel d'utilisation

Healthy
Life
Factory

www.healthylifefactory.com

NeckTrack – Dispositif gonflable de traction cervicale

Profitez des bienfaits de la traction cervicale chez vous, avec le NeckTrack, un dispositif pneumatique prévu à cet effet. Il peut aider efficacement à atténuer les maux de tête, les douleurs au cou, aux épaules et aux mains, les sensations de froid ou d'engourdissement aux mains, en réduisant la pression subie par votre cou et vos épaules, en améliorant la circulation sanguine, et vous aidant à corriger les mauvaises postures.

Pourquoi la traction cervicale est-elle si importante pour notre bien-être ?

De nos jours, les modes de vie se font plus stressants et plus fatigants que jamais. Avec le surcroît de travail et les sollicitations qui pèsent sur nous quotidiennement, beaucoup d'entre nous sont sujets à des maux de tête, des douleurs au cou et aux épaules, et des problèmes au niveau des bras et des mains.

Ces symptômes peuvent trouver leurs origines dans plusieurs conditions différentes, à savoir : une mauvaise posture, le travail sur ordinateur, la conduite sur de longues distances, une posture prolongée en position assise, de mauvaise habitudes de sommeil, et le stress physique et émotionnel. Les personnes qui souffrent de ces conditions peuvent bénéficier chez eux d'un étirement et d'une relaxation adaptés à leurs besoins en utilisant le Neck Track.

Le Neck Track est un dispositif gonflable destiné à l'étirement du cou. Il est doté d'un système de gonflage manuel de haute précision qui permet d'obtenir différents effets en graduant la pression exercée. Le Neck Track peut être ainsi utilisé comme un support cervical lorsqu'il est partiellement gonflé. En étant pleinement gonflé, il permet réduire le stress au niveau du cou et des épaules en les soulageant du poids de la tête qui, on le rappelle, pèse en moyenne 5 à 6 kg.

Une pression supérieure permet non seulement de déstresser encore plus les muscles du cou et des épaules en les étirant doucement, mais aussi de diminuer la pression exercée sur le rachis et les disques intervertébraux. De nombreux professionnels de la santé s'accordent à dire que la traction cervicale permet de relaxer les muscles du cou et de décompresser la colonne vertébrale.

La pression de l'appareil peut être facilement ajustée. Vous pouvez ainsi obtenir un niveau de traction parfaitement adapté au degré de confort que vous souhaitez. Le Neck Track est un appareil portable, facile à utiliser et entièrement sécuritaire.

LES AVANTAGES DU NECK TRACK

Portable

Pouvant être entièrement dégonflé et replié, le Neck Track peut vous accompagner partout dans tous vos déplacements.

Sécuritaire et disponible en tout temps

Le Neck Track est toujours là quand vous en avez besoin. Il peut être utilisé 6 fois par jour, à raison de 20 à 30 minutes par séance pour une relaxation optimale. N'incluant pas de produits chimiques ou de médicaments, son usage peut être poursuivi sur le long terme sans aucun risque et ce, même si vous êtes sous médications.

Vous pouvez l'utiliser entre deux visites chez votre médecin pour vous sentir bien. La traction du cou est usuellement pratiquée par de nombreux professionnels de la santé pour ne citer que : les chiropraticiens, les médecins, les physiothérapeutes, les acupuncteurs, les spécialistes du massage thérapeutique, les kinésiologues et les entraîneurs sportifs.

Abordable

L'usage domestique de la traction cervicale s'avère être une solution économique pour soulager ses douleurs. En prenant compte des économies en temps et en argent que vous réalisez en ayant à portée de main une solution pour soulager vos douleurs et vos tensions à chaque fois que vous en aurez besoin, le Neck Track se révèle être une alternative économique et très abordable.

USAGE

Pour obtenir un résultat optimal, il est conseillé d'utiliser le Neck Track 2 à 3 fois par jour. Pour commencer, limitez vos séances à 3-5 minutes pour vous habituer au produit. Au fur et à mesure que vous vous acclimatez, vous pouvez augmenter progressivement le degré de pression et la durée des séances jusqu' à 20-30 minutes. Vous devez toujours vous sentir à l'aise. Si vous ressentez une gêne, un inconfort ou des douleurs, consultez un médecin avant de poursuivre l'utilisation de l'appareil.

Pour un usage régulier, il est recommandé d'utiliser une faible pression qui produira un étirement en douceur. Ne pas exercer une forte traction au-delà de 3 à 5 minutes.

Lorsque vous utilisez le Neck Track en position allongée, prenez soin de placer un oreiller sous votre tête de façon à créer un espace pour l'appareil derrière le cou, pour plus de confort.

Instructions

1. Dégonflez et ajustez chaque module gonflable avant de placer l'appareil sur votre cou.
2. Placez le dispositif autour de votre cou et attachez les sangles en Velcro.
3. Vous pouvez soit vous asseoir en veillant à rester bien droit, soit vous allonger sur le dos en mettant un oreiller sous votre tête.
4. Fermez la valve de gonflage, et pompez à l'aide de la poire jusqu'à ce que vous ressentez un léger étirement sur le cou.
5. Laisser votre tête se reposer confortablement sur les modules. Relâchez vos muscles. Repompez en augmentant progressivement la pression jusqu'à ce que vous ressentez une agréable sensation d'étirement, ou suivant les prescriptions de votre médecin.

6. Quand la presssion optimale est atteinte, vous devez fermer la valve à rouleau pour empêcher une fuite d'air et maintenir le niveau de pression.
7. Après l'usage, ouvrez la valve à rouleau et desserrez la valve de gonflage placée sur la poire de façon à laisser l'appareil se vider progressivement. Ne forcez pas le dégonflage en pressant énergiquement sur l'appareil, cela pourrait l'endommager.
8. Ouvrez les attaches en Velcro et retirez le dispositif.

Contre-indications

L'usage du Neck Track est généralement sans risque, même pour ceux qui sont sous médications. Vous pouvez vous en servir aussi souvent et aussi longtemps que vous le souhaitez. A quelques exceptions près toutefois, il est fortement déconseillé d'utiliser le Neck Track ou tout autre dispositif de traction cervicale dans les cas suivants : après une chirurgie du cou, en présence d'une fracture, d'un cancer, de polyarthrites rhumatoïdes ou d'autres pathologies vertébrales sérieuses.
Le Neck Track ne peut être utilisé à la place d'une Minerve. Ces deux appareils ont des applications complètement différentes. Par ailleurs, évitez de vous en servir en cas de douleurs aiguës, d'entorse ou de tension au cou. Les personnes ayant des problèmes de santé doivent préablement se référer à leur médecin avant tout usage de l'appareil. Si vous ressentez une gêne ou une douleur pendant son utilisation, arrêtez de vous en servir et consultez votre médecin avant de reprendre son usage.

Précautions et Avertissements

1. Ne dormez pas en portant l'appareil sur votre cou.
2. Evitez les objets pointus et les manipulations énergiques durant son utilisation.
3. Ne tirez pas sur le tuyau qui amène l'air, pour ajuster l'appareil, cela pourrait l'endommager.
4. Evitez de surgonfler l'appareil ! Les modules sont pourvus de vessies gonflables qui peuvent exploser si elles sont gonflées excessivement.
5. Ne jamais laisser le dispositif gonflé après usage. Pour prolonger la durée de vie de l'appareil, ne le dégonflez pas entièrement, laissez un peu d'air à l'intérieur.

Dans la mesure où le Neck Track entre en contact avec la peau et les cheveux de son utilisateur, il est considéré comme un effet personnel. De ce fait, nous n'acceptons pas les retours après achat sauf en cas de produit défectueux. Nous vous assurons ainsi que tous les produits que nous mettons en vente sont neufs. Vous pouvez bénéficier de leurs usages en toute confiance.

Informations générales

Il est à noter que les descritpions des pathologies citées ci-dessous sont diffusées uniquement à titre d'informations générales. Si vous présentez un des symptômes mentionnées ci-dessous, veuillez consulter préalablement un professionnel de la santé.

Les symptômes qui peuvent être traitées par le Neck Track

Si vous souffrez des symptômes qui suivent, le Neck Track pourrait vous être d'une aide utile :

- Tension et raideur du cou et des épaules
- Douleurs au cou et aux épaules
- Maux de tête causés par la tension cervicale
- Raideur du cou
- Compression discale
- Sensations d'engourdissement, de faiblesse ou de froid au niveau des bras et/ou des mains
- Pincements des nerfs engendrant des douleurs cervicales
- Mauvaises postures
- Stress à l'origine de la tension du cou et des épaules
- Syndrome du canal carpien
- Blessures récurrentes au niveau des membres supérieures
- Bursite, tendinite, osteoarthrite sur les membres supérieures

Maux de tête

Les maux de tête sont souvent causés par la tension excessive subie par votre cou et de vos épaules, qui entrave la circulation sanguine et exerce une pression sur les nerfs avoisinants. Lorsque les muscles sont tendus, ils restreignent le flux sanguin, ce qui engendre une accumulation de toxines dans les muscles, créant encore plus de tensions et de douleurs. Il arrive souvent que les nerfs soient irrités par la tension des muscles situés le long de la colonne. Le pincement des nerfs cervicaux peuvent engendrer des migraines, des douleurs au cou et aux épaules, qui peuvent s'étendre sur les membres supérieures en irradiant les bras et les mains.

Un étirement en douceur du cou et des épaules réhabilitera la circulation sanguine dans cette zone et atténuera la pression subie par les nerfs. La pression ainsi relâchée et les muscles détendus, vos douleurs seront soulagés et vous retrouvez une agréable sensation de confort. Le Neck Track peut vous fournir le bon étirement qui vous soulagera de vos maux. Essayez-le dès aujoud'hui !

Le mal de dos

Les mauvaises postures sont une des premières causes du mal de dos. Etant donné que nos muscles finissent par s'habituer à nos mauvaises postures, il devient de plus en plus difficile de retrouver une bonne attitude dans la mesure où cela requiert une attention permanente. Le NeckTrack vous aidera à mieux vous concentrer sur votre posture ce qui dans le temps, aboutira à une meilleure attitude et à la disparition de votre mal dos.

Syndrome du canal carpien

Le syndrome du canal carpien est une des manifestations les plus courantes des lésions dues à une compression répétitive. Beaucoup de gens ne réalisent pas cependant que cette compression peut à la base débuter dans la région cervicale suite à une mauvaise posture.

Le Neck Track vous aidera à y remedier en étirant votre cou tout le maintenant bien droit et dans la même foulée, en améliorant votre posture. Il en résultera une meilleure circulation du sang en diminuant notamment la pression exercée sur les nerfs, ce qui soulagera les douleurs.

Les douleurs cervicales

Les problèmes cervicaux peuvent engendrer non seulement des douleurs mais aussi une réduction de la mobilité. Les douleurs cervicales sont dues aux mauvaises postures, au stress et à la tension, ou à des pathologies plus graves telles que les arthrites ou les hernies discales. Dormir dans une mauvaise position peut également engendrer des douleurs cervicales.
Le Neck Track peut vous aider à améliorer votre posture en vous habituant à faire plus attention à votre attitude de manière à ce que vous ayez le dos bien droit. Il vous aidera également à atténuer vos douleurs en soulageant le cou et les épaules du poids de la tête.

Stress et Tension

Le stress peut parfois exacerber la tension du corps à tel point que votre cou et vos épaules peuvent être très tendus et douloureux. Si le sommeil permet au corps de se libérer du stress, les douleurs nous empêchent souvent d'avoir un bon sommeil réparateur. Il est donc essentiel de remédier aux effets physiques du stress avant de se coucher. Le Neck Track vous aidera à diminuer la tension physique engendrée par le stress, ce qui vous permettra de soulager vos douleurs et de vous détendre pour vous ressourcer pleinement la nuit.

Les mauvaises postures

Beaucoup d'entre nous travaillent sur un ordinateur toute la journée. Cela fatigue nos épaules et nous avons tendance à voûter le dos pour les soulager. En faisant cela tous les jours, nous habituons notre corps à cette posture, et il finit par l'adopter et la maintenir, que nous soyons debout ou que nous marchons. S'ensuivent alors le mal de dos, des douleurs cervicales et des douleurs aux épaules. Le NeckTrack vous aidera efficacement à adopter une bonne posture en vous aidant avoir plus conscience de votre attitude et cela, même quand vous ne le portez pas.

L'arthrite

L'arthrite est une inflammation douloureuse de la paroi des articulations. Elle se traduit par des douleurs, des œdèmes et des difficultés à se mouvoir. Si vous souffrez d'arthrites au niveau de votre cou et vos épaules, le Neck Track vous procurera instantanément un meilleur confort ainsi qu'une amélioration de votre mobilité en décompressant vos articulations.

Les hernies discales

Une hernie discale se traduit par la saillie d'un disque intervertébrale due à l'expulsion en partie de son noyau. Le NeckTrack peut aider à réduire cette saillie, l'inflammation et les autres symptômes s'y afférant, en décompressant le disque, en le soulageant de la pression qu'il subit.

La fibromyalgie

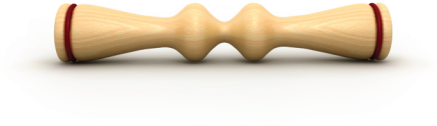
La fibromyalgie (FM) est un syndrome chronique qui se caractérise entre autre par des douleurs musculaires diffuses et persistantes, étalées sur différentes parties du corps, incluant le cou, les épaules et la poitrine, etc. Ces symptômes restent apparemment inexpliquées. Néanmoins, l'utlisation du Neck Track peut apporter une amélioration sur les symptômes localisés dans le cou, les épaules et le bras. En étirant le cou et les épaules, le Neck Track aide à réduire la restriction de la circulation sanguine sur cette zone mais aussi au niveau de la tête et des bras. Une meilleure circulation peut diminuer la tension et dans la même foulée, les sensations de douleurs.

Visitez notre site web et découvrez d'autres produits en ligne

www.healthylifefactory.com

Healthy Life Factory

SpineRise



Outil de massage et de décompression vertébral en bois

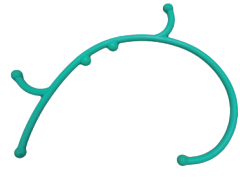
Back2Flow

Appareil d'application de mouvement ondulatoire

happylumbar

Instrument d'étirement en courbe de la colonne vertébrale

PhiStick



Bâton ergonomique de massage du dos

NeckTrack

Dans certaines cultures asiatiques et africaines, les colliers-spirales sont habituellement portés par les femmes pour créer l'apparence d'un long cou étiré. Les femmes Padung (ou Kayan Lahwi) de la tribu des Kayan commencent à porter ces anneaux dès leur plus jeune âge, à partir de 5 ans. La hauteur du collier est augmenté progressivement jusqu'à l'âge de 20 ans.

Cette impression de « long cou » provient de la déformation progressive des omoplates engendrée par la pression qu'exerce le poids du collier sur les épaules. Cette tradition est liée à un idéal de beauté : un cou allongé. On retrouve également cette coutume en Afrique du Sud dans la tribu Ndébélé où le collier-spirale fait partie de l'habillement traditionnel et représente à la fois un statut et un signe de richesse.

Healthy Life Factory

Healthy Life Factory
LAS SUITE 707 HIGH ROAD
LONDON N12 0BT, UK
www.healthylifefactory.com
info@healthylifefactory.com